

Jadłospis od dnia 18.01.2024r do dnia 24.01.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 18.01.2024 rok	Śniadanie	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Pomidor 50g(-) Sałata 10g(-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Pomidor 50g(-) Sałata 10g(-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got.1szt.(3) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Pomidor 50g(-) Sałata 10g(-)
	IIŚ			Gruszka 1szt. (-)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g(1,9) Sos myśliwski 250g (1,10) Kasza pęczak 300g(1) Sur. z kiszonej kap.150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Gulasz wieprz. got z jarzynami 250g(1,7,9) Kasza pęczak 300g(-) Sur. z marchwi i selera 150g Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Gulasz wieprz. got z jarzynami 250g(1,7,9) Kasza pęczak 300g(-) Sur. z marchwi i selera 150g Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Sałatka gyros 50g(3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Sałatka gyros 50g(3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Sałatka gyros 50g(3,10)
	N	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt naturalny 1szt.(7)
		E: 2560kcal; B:100,39g;T:85,77g w tym kw.tł.nasy:37,51g; W:374,48g w tym cukry: 59,11g; Bł: 41,85g, sól:7,10g.	E: 2565kcal; B:103,34g;T:85,11g w tym kw.tł.nasy:37,94g; W:360,28g w tym cukry: 63,02g; Bł: 29,40g, sól:7,72g.	E: 2496kcal; B:99,88g;T:80,20g w tym kw.tł.nasy:36,02g; W:364,66g w tym cukry: 57,64g; Bł: 46,80g, sól:7,89g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 19.01.2024 rok	Śniadanie	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Miód 25g (-) Rukola 10g(-) Pomarańcza 1szt.(-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Miód 25g (-) Rukola 10g(-) Pomarańcza 1szt.(-)	Zupa ml. z pł.owsianymi 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Ser żółty 40g(7) Rukola 10g(-) Pomarańcza 1szt.(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt.(7)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4,7) z jarzynami 100g(9) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z włoskiej kap.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4,7) z jarzynami 100g(9) Ziemniaki dusz. 300g(7) Fasolka szp.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4,7) z jarzynami 100g(9) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z włoskiej kap.100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i sera żółtego z koperkiem 60g(3,7) Sałatka z makaronu i brokuł 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 60g(3,7) Sałatka z makaronu i brokuł 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 60g(3,7) Sałatka z makaronu i brokuł 50g(1,3)
	PN	Sok pomidorowy 1szt.(-)	Sok pomidorowy 1szt.(-)	Sok pomidorowy 1szt.(-)
		E: 2475kcal; B:93,06g;T:87,95g w tym kw.tł.nasy:38,98g; W:348,16g w tym cukry: 61,58g; Bł: 40,51g, sól:6,47g.	E: 2437kcal; B:97,14g;T:79,63g w tym kw.tł.nasy:39,78g; W:348,56g w tym cukry: 60,93g; Bł: 31,14g, sól:6,46g.	E: 2640kcal; B:105,89g;T:87,47g w tym kw.tł.nasy:38,10g; W:378,92g w tym cukry: 58,09g; Bł: 48,32g, sól:7,42g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 20.01.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got.40g(-) Ser smażony 50g(7) Papryka 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got.40g(-) Ser topiony 50g(7) Pomidor 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got.40g(-) Ser topiony 50g(7) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Jabłko 1szt.(-)
	Obiad	Zupa gołąbkowa 350g(1,9) Leczo warzywne 300g(1) Makaron 300g(1) Sałatka z buraczków150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa selerowa z ziemniakami 350g(1,7,9) Leczo warzywne 300g(1) Makaron 300g(1) Sałatka z buraczków150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa selerowa z ziemniak. 350g(1,7,9) Leczo warzywne 300g(1) Makaron 300g(1) Sałatka z buraczków150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Serek „fro-smak”1szt.(7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka cienka 1szt.(-) Serek „fro-smak”1szt.(7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Serek „fro-smak”1szt.(7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)
	PN	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2788kcal; B:99,64g;T:90,64g w tym kw.tł.nasy:39,03g; W:400,19g w tym cukry: 58,74g; Bł: 38,13g, sól:7,38g.	E: 2662kcal; B:85,31g;T:94,81g w tym kw.tł.nasy:33,78g; W:384,29g w tym cukry: 56,06g; Bł: 31,13g, sól:7,72g.	E: 2618kcal; B:82,86g;T:95,98gw tym kw.tł.nasy:30,82g; W:379,60g w tym cukry: 48,01g; Bł: 43,01g, sól:7,74g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 21.01.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Rukola 10g(-)	Kakao 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Rukola 10g(-)	Kakao 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Rukola 10g(-)
	IIŚ			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Filet z kurczaka duszony z pieczarkami 100g(1,3) Ziemniaki dusz. 300g(7) Kap. biała got.150g(-) Kompot 250g(-) Banan 1szt.(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Filet z kurczaka duszony z pieczarkami 100g(1,3) Ziemniaki dusz. 300g(7) Kalafior 150g(1) Kompot 250g(-) Banan 1szt.(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Filet z kurczaka duszony z pieczarkami 100g(1,3) Ziemniaki dusz. 300g(7) Kalafior 150g(1) Herbata owocowa 250g(-) Pomarańcza 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g9-) Jajko got.1szt.(3) Sałatka z cieciorke z ogórkiem ziel. 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Polędwica sopocka 40g9-) Jajko got.1szt.(3) Sałatka z cieciorke z ogórkiem ziel. 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g9-) Jajko got.1szt.(3) Sałatka z cieciorke z ogórkiem ziel. 50g(3)
	PN	Sok warzywny 1szt.(9)	Sok warzywny 1szt.(9)	Sok warzywny 1szt.(9)
		E: 2223kcal; B:91,45g;T:73,11g w tym kw.tł.nasy:33,39g; W:299,33g w tym cukry: 54,72g; Bł: 30,81g, sól:6,29g.	E: 2209kcal; B:87,88g;T:70,76gw tym kw.tł.nasy:30,59g; W:278,83g w tym cukry: 54,01g; Bł: 22,30g, sól:4,34g.	E: 2068kcal; B:90,11g;T:68,93gw tym kw.tł.nasy:28,25g; W:287,29g w tym cukry: 50,00g; Bł: 38,80g, sól:6,37g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIALEK 22.01.2024 rok	Sniadanie	Zupa ml. z kaszką p. 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Pomidor 50g(-) Mix sałat 10g(-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Pomidor 50g(-) Mix sałat 10g(-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Pomidor 50g(-) Mix sałat 10g(-)
	IIŚ			Jogurt nat. 1szt.(7)
	Obiad	Barszcz zabielały 350g(1,7,9) Pieczeń rzymska 80g(1,3) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sur. z warzyw 100g(7) Fasolka szp. 100g(1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabielały 350g(1,7,9) Pulpet wieprzowy 80g(1,3) Sos jarzynowy 150g(1,7,9) Ziemniaki 300g(-) Sur. z warzyw 100g(7) Fasolka szp. 100g(1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabielały 350g(1,7,9) Pulpet wieprzowy 80g(1,3) Sos ziołowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z warzyw 100g(7) Fasolka szp. 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kon.rybna w oleju 100g (4) Serek „hochlad” 22g (7) Ogórek kon.50g(10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 50g(-) Serek „hochlad” 22g (7) Pomidor 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 50g(-) Serek „hochlad” 22g (7) Pomidor 50g(-)
	PN	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2453kcal; B:89,28g;T:85,00g w tym kw.tł.nasy:33,29,g; W:344,30g w tym cukry:	E: 2263kcal; B:101,57g;T:60,00g w tym kw.tł.nasy:36,00g; W:345,37g w tym cukry:	E: 2211kcal; B:103,00g;T:64,53g w tym kw.tł.nasy:35,47g; W:327,58g w tym cukry:

	62,30g; Bł: 34,40g, sól:5,17g.	60,02g; Bł: 32,15g, sól:5,73g.	56,72g; Bł: 47,27g, sól:6,07g.
--	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 23.01.2024 rok	Śniadanie	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g(7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Dżem 25g(-) Pomidor 50g(-) Mandarynki 1szt.(-)	Zupa ml. pł. owsianymi 300g(7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Dżem 25g(-) Pomidor 50g(-) Mandarynki 1szt.(-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Szynka got. 40g (-) Pomidor 50g(-) Mandarynki 1szt.(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt.(-)
	Obiad	Grochówka 350g (9)) Jajko sadzone 1szt.(3) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z białej kap.100g(-) Marchewka z groszkiem 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9)) Jajko got. 1szt.(3) Sos ziołowy 150g(1,7) Ziemniaki dusz. 300g(7) Szpinak dusz.100g(1,7) Marchewka z groszkiem 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9)) Jajko got. 1szt.(3) Sos ziołowy 150g(1,7) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z białej kap.100g(-) Szpinak dusz. 100g(1,7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser żółty 40g(7) Sałatka z grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g(7) Sałatka grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g(7) Sałatka grecka 50g (7)
	P	Deser mleczny 1szt.(7)	Deser mleczny 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2821kcal; B:97,07g;T:94,00g w tym kw.tł.nasy:34,26g; W:416,31g w tym cukry: 70,52g;	E: 2631kcal; B:95,91g;T:88,70g w tym kw.tł.nasy:,35,42g; W:371,96g w tym cukry: 70,11g;	E: 2373kcal; B:92,31g;T:80,10g w tym kw.tł.nasy:34,83g; W:338,25g w tym cukry: 57,55g;

	Bł: 43,73g, sól:5,80g.	Bł: 25,33g, sól:5,13g.	Bł: 44,34g, sól:5,90g.
--	------------------------	------------------------	------------------------

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 24.01.2024 rok	Śniadanie	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i ryby wędzonej 80g(4,7) Roszponka 10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i tuńczyka 80g(4,7) Roszponka 10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z twarogu i tuńczyka 80g(4,7) Roszponka 10g (-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Jabłko 1szt.(-)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g(-) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kap. czerwona got.100g(-) Sur. z selera 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Bitka schabowa 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki dusz. 300g(7) Brokuł got.100g(1) Sur. z selera 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Bitka schabowa 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki dusz. 300g(7) Brokuł got.100g(1) Sur. z selera 100g(9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Serek „deliser”17g (7) Sałatka gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Serek „deliser”17g (7) Sałatka gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Serek „deliser”17g (7) Sałatka gajowego 50g(1,3)
	Z	Jogurt naturalny 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1 szt (7)

	E: 2516kcal; B:120,00g;T:83,71g w tym kw.ł.nasy:33,15g; W:336,79g w tym cukry: 62,80g; Bł: 39,09g, sól:6,70g.	E: 2432kcal; B:108,60g;T:81,00g w tym kw.ł.nasy:34,22g; W:329,23g w tym cukry: 60,05g; Bł: 23,60g, sól:5,73g.	E: 2370kcal; B:102,03g;T:80,23g w tym kw.ł.nasy:33,22g; W:330,00g w tym cukry: 49,20g; Bł: 42,32g, sól:5,76g.
--	---	---	---

OZNACZENIA ALERGENÓW POKARMOWYCH

Gluten (1)

Jaja i produkty pochodne (3)

Ryby i produkty pochodne (4)

Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) (7)

Seler i produkty pochodne (9)

Gorczyca i produkty pochodne (10)

Opracował:

Izabela Cegieła – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk